PRATIQUE ARTISTIQUE

STAGE

MON CORPS EN RÉSONANCE AVEC LE MONDE



MON CORPS EN RÉSONANCE AVEC LE MONDE

LE CORPS, SON FONCTIONNEMENT ET SA PRÉSENCE

LES 5 ET 6 DÉCEMBRE 2026

Mathilde Bellencontre

Le corps est notre **premier outil d'expression.** Avant même les mots, il nous permet d'entrer en relation avec le monde et avec les autres. Une attitude, un regard, un déplacement, une respiration ou un geste sont autant de façons d'occuper l'espace, de transmettre **une intention et de faire naître une présence**. Sur scène, le corps ne se contente pas d'accompagner la parole : il est **le moteur du langage** à part entière.

Comment prendre conscience de sa présence physique ? Comment développer **son écoute**, **sa disponibilité** et sa capacité à réagir à ce qui nous entoure ? Comment **habiter** pleinement **l'espace** et laisser le corps devenir un véritable moteur de jeu ?

À travers différents exercices et explorations corporelles, ce stage propose de développer la conscience de soi et de son corps dans l'espace. Il s'agira **d'explorer les possibilités du mouvement**, de travailler **la posture**, **les appuis, la respiration** et **son rapport à l'autre et à l'espace**. Qui et que suis-je dans cet espace ?

Chacun pourra expérimenter une présence plus libre, plus engagée et plus spontanée. **Apprendre à être disponible à soi-même, à ses partenaires et à l'instant présent**, pour faire du corps un véritable terrain de jeu et de création.

Ce stage s'adresse à **toutes et tous, curieux comme artistes scéniques expérimentés**. Aucun prérequis n'est nécessaire : simplement l'envie d'explorer, d'expérimenter, de jouer.

Lieu : 1 bis Rue Dupetit Thouars, 49000 Angers

Tarifs : 60€ plein tarif / 30€ tarif étudiant seulement

Réservation / Contact : bellencontrem@gmail.com

Paiement espèce ou carte bancaire sur place

- **Exercice d’échauffement**: comment préparer son corps? Séance d’étirements et de réveil corporel (*individuel* et *collectif*). Mobiliser et réveiller les muscles du corps. Se rendre disponible. Découvrir des mouvements à pratiquer quotidiennement pour préparer son corps au travail. Se mettre en contact avec le sol et avec tout ce qui nous entoure.

- **Rapport à l’espace**: comment entrer dans un espace vide? Quelle est ma force, mon poids, mon ancrage, ma présence? Du corps neutre au corps nouveau. Il s’agit ici de passer d’un état physique à un autre, d’un corps quotidien à un corps prêt à entrer en résonance. Un corps à l’écoute des autres et de lui-même.

- **Mise en pratique**: la marche, un mouvement devenu banal, mais qui en dit long. Partir à la découverte des marches artistiques (*énergies, volumes, densités...)*. Comment mon corps parle-t-il lorsque je marche? Qui suis-je quand je marche?

- **Mon rapport à l’autre**: comment je me place vis-à-vis d’autrui? Comment est-ce que je reçois le corps de l’autre? Comment puis-je lui répondre? Qui est-il?

- **Improvisations et scènes jouées**: terminer par des scènes improvisées, sans texte, sans paroles, sans voix. Je raconte avec mon corps et celui de l’autre une histoire.
  Objectif: mettre en pratique les différents outils abordés durant les exercices proposés.

Mathilde Bellencontre



Comédienne et metteuse en scène professionnelle. Depuis deux ans, parallèlement à mon parcours artistique et à mes activités scéniques, je développe une envie grandissante de transmission: partager mes expériences, accompagner la découverte et créer des espaces de recherche et d’expérimentation autour du jeu théâtral.

Ma démarche artistique place le corps au cœur du travail de l’acteur. Je m’intéresse particulièrement à sa présence, à son langage et à sa capacité à entrer en relation avec l’espace, les autres et soi-même. À travers ce stage, je souhaite partager des outils et des pratiques issus de ma recherche artistique, permettant à chacun de développer sa conscience corporelle, son écoute et sa disponibilité.